

## ICD Scala Disordine Qualità di Vita (SDQV)

### La storia

La Dott.ssa Catherine Roster, dell'Università del Messico, ha lavorato con l'Institute for Challenging Disorganization® per sviluppare l'ICD Scala Disordine e Qualità di Vita (SDQV).

La Scala Disordine e Qualità di Vita (SDQV) è stata sviluppata e testata dall'Institute for Challenging Disorganization® (ICD®) come uno strumento di auto valutazione che misura il sentimento di una persona, o valutazione soggettiva delle conseguenze che il disordine ha sulla qualità di vita della persona in vari ambiti della vita: i rapporti con gli altri, il disagio psicologico, le implicazioni finanziarie; sfide abitative e condizioni di vita ostacolate dal disordine, sia nel raggiungimento degli obiettivi personali che nello svolgimento dei compiti quotidiani, che implicano conseguenze negative sul proprio benessere.

Questa Scala è stata testata parallelamente ad altre scale di valutazione di natura simile tra cui la Savings Inventory-Revised sviluppata da Frost, Steketee, & Grisham (2004) e Diener e altri autori (1985) e la Satisfaction with Life Scale. La SDQV si completa con queste scale.

A partire dal 2010, sono iniziati i lavori per lo sviluppo di uno strumento che potesse essere utile ai professional organizers nel lavoro con i clienti e per stabilire una misurazione soggettiva dell'impatto del disordine sulla qualità di vita.

Precedenti ricerche della Dott.ssa Roster sul concetto di Qualità di Vita indicavano che per una valutazione approfondita, erano necessari sia strumenti di valutazione soggettiva sia oggettiva. Per cui, la Scala Disordine e Accumulo dell'ICD® è uno strumento oggettivo, mentre la Scala Disordine e Qualità di Vita è uno strumento soggettivo, realizzato non tanto per diagnosticare il disturbo da accumulo, quanto piuttosto per valutare l'impatto nel disordine sul benessere dalla prospettiva della persona.

I membri volontari dell'ICD® hanno fornito, nelle prime fasi dello sviluppo della scala, dei feedback dei loro clienti sulle conseguenze negative del disordine. Questi commenti a risposta aperta sono stati quindi adattati nelle prime versioni della scala e testate con un piccolo campione di clienti ICD®. Test successivi con campioni di popolazione più grandi (500 persone) negli Stati Uniti e un test sul campo della scala coinvolgendo 1300 persone in America e Canada (di cui solo 30 in Canada) hanno ridotto le domande dalle 60 iniziali a 18 o 11 domande. La scala con 18 domande include più dettagli anche sull'impatto finanziario, e può forse essere più utile per i Professional Organizers.

La Scala SDQV può aiutare i consulenti a capire dove il disordine impatta sulla vita del cliente e come questo possa incidere sulla sua motivazione.

## SDQV: uno strumento per i Professional Organizers

I Professional Organizers possono trovare utile la SDQV in diversi modi:

- Durante il colloquio iniziale, per valutare l'impatto del disordine sul cliente
- In unione con la Scala Disordine Accumulo per avere un quadro più chiaro della situazione del cliente
- Durante tutto il processo di organizzazione come misura dei progressi raggiunti
- Al termine del processo di organizzazione, o durante il mantenimento, per valutare eventuali successivi passi organizzativi
- Da pubblicare sui siti internet professionali come risorsa (NB: sarà necessario valutare con l'ICD® le questioni del copyright)

## ICD Scala Disordine Qualità di Vita

In che misura il disordine, definito come "un eccesso di beni" influenza oggi la tua vita e il tuo benessere? Leggi per favore le seguenti frasi e indica il tuo grado di accordo per ogni frase.

### Scala

Fortemente in disaccordo	Disaccordo	Abbastanza in disaccordo	Neutrale	Abbastanza d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
1	2	3	4	5	6	7

1. Sono preoccupato di quello che potrebbero pensare le persone, se conoscessero il disordine della mia casa.
- 2. Devo spostare le cose da un posto all'altro per poter portare a termine delle azioni.**
3. Compro spesso cose doppie perché non so ritrovarle in casa.
4. Il disordine in casa mi rende nervoso.
- 5. Evito di invitare le persone a casa a causa del disordine.**
6. Cerco di non pensare al disordine che c'è in casa.
- 7. A causa del disordine ci sono spazi in casa che non uso come vorrei.**
- 8. Le mie relazioni familiari risentono del disordine che c'è in casa.**
- 9. Mi sento sopraffatto dal disordine in casa.**
- 10. Sono preoccupato dal livello di disordine in casa.**
- 11. Non trovo le cose quando ne ho bisogno a causa del disordine.**
12. Ho contratto debiti che non posso permettermi, a causa delle cose che acquisto.
- 13. Mi sento in colpa quando penso al disordine della mia casa.**
14. Devo stare attento a camminare in casa, per non scivolare sugli oggetti per terra.
- 15. Ho trascurato la manutenzione della casa a causa del disordine.**
- 16. I miei familiari non mi vengono a trovare spesso a causa del disordine.**
17. Ho effettuato pagamenti in ritardo più di una volta negli ultimi tre mesi perché non trovavo i documenti.
- 18. Mi sento depresso per il disordine in casa mia.**

## Descrizione della Scala

La scala sopradescritta va calcolata come sommatoria dei punteggi ottenuti per ogni risposta, con un intervallo compreso tra 18 (basso impatto del disordine sulla qualità di vita percepita) e 126 (forte impatto del disordine sulla qualità di vita percepita).

Precedenti test su campioni statistici misti (ad esempio, composti da soggetti con e senza disturbi di disordine) hanno ottenuto una media (aritmetica) di 59 con una deviazione standard di 38. La ripetizione del test della scala su 2 diversi campioni di popolazione generale statunitense (n=500) e su un campione ottenuto mediante pubblicazione del test sulla pagina web dell'ICD® (n=220), ha evidenziato una struttura monofattoriale stabile, che spiega in modo coerente l'80% di varianza nei punteggi. I 18 elementi di valutazione mostrano una forte attendibilità (Alpha di Cronbach=0.985), che indica ridondanza tra gli elementi e un'opportunità per ridurre la scala in futuro.

Nella ricerca successiva, con le sole 11 affermazioni in grassetto, ha funzionato esattamente come la scala con tutti e 18 i punti, configurando anche le tre dimensioni di impatto del disordine sulla qualità della vita:

### *Vivibilità degli spazi*

**Devo spostare le cose da un posto all'altro per poter portare a termine delle azioni.** [CL2]

**A causa del disordine ci sono spazi in casa che non uso come vorrei.** [CL7]

**Non trovo le cose quando ne ho bisogno a causa del disordine.** [CL11]

**Devo stare attento a camminare in casa, per non scivolare sugli oggetti per terra.** [CL14]

**Ho trascurato la manutenzione della casa a causa del disordine.** [CL15]

### *Emotivo*

**Il disordine in casa mi rende nervoso.** [CL4]

**Cerco di non pensare al disordine che c'è in casa.** [CL6]

**Mi sento sopraffatto dal disordine in casa.** [CL9]

**Sono preoccupato dal livello di disordine in casa.** [CL10]

**Mi sento in colpa quando penso al disordine della mia casa.** [CL13]

**Mi sento depresso per il disordine in casa mia.** [CL18]

### *Sociale*

**Sono preoccupato di quello che potrebbero pensare le persone, se conoscessero il disordine della mia casa.** [CL1]

**Evito di invitare le persone a casa a causa del disordine.** [CL5]

**Le mie relazioni familiari risentono del disordine che c'è in casa.** [CL8]

**I miei familiari non mi vengono a trovare spesso a causa del disordine** [CL16]

### *Finanziaria*

**Compro spesso cose doppie perché non so ritrovarle in casa.** [CL3]

**Ho contratto debiti che non posso permettermi, a causa delle cose che acquisto.** [CL12]

**Ho effettuato pagamenti in ritardo più di una volta negli ultimi tre mesi perché non trovo i documenti.** [CL17]

La versione a 11 domande della scala è valutata allo stesso modo sommando i punteggi. I risultati della scala più corta vanno da 11 (basso impatto del disordine) a 77 (alto impatto del disordine).

## Finalità

La Scala Disordine Qualità di Vita (SDQV) è progettata per valutare le conseguenze intime o soggettive del disordine dal punto di vista della persona. Pertanto, fornisce una valutazione indiretta del benessere di una persona misurando le conseguenze negative che il disordine causa in importanti aspetti che sono comunemente associati con la Qualità di Vita (QdV), sempre dal punto di vista soggettivo. Utilizzando la SDQV, insieme alla ICD® Scala Disordine Accumulo (SDA) – che dà una valutazione più imparziale –, si contribuisce nel fornire una comprensione approfondita dell’impatto che il disordine ha sulla vita di una persona.

## Sviluppo della Scala

La Scala SDQV è stata sviluppata dalla Dott.ssa Catherine Roster, Professore Associato alla Anderson School of Management, Università del New Mexico [1], con l’aiuto di volontari [2] dell’ Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). La Dott.ssa Roster è una ricercatrice con esperienza nell’area del possesso, espropriazione e uso degli oggetti come rafforzativo degli obiettivi di identificazione personale. La versione finale della scala deriva da numerose indagini e sondaggi fatti negli Stati Uniti, con un campione di più di 1500 persone.

## Domande della scala

La scala è composta da 18 domande, tutte formate come dichiarazioni riguardanti il disordine, con cui una persona indica il proprio livello di accordo con una scala Likert in 7 punti dove 1= fortemente in disaccordo e 7 = fortemente d’accordo. Il disordine è definito come una “sovrabbondanza di beni”.

Gli ambiti della vita indagate includono le conseguenze negative del disordine: 1) rispetto alla relazione con gli altri; 2) in ambito finanziario; 3) sulla funzionalità e vivibilità degli spazi domestici; e 4) rispetto al senso di ansia, senso di colpa e depressione.

## Punteggio

La scala va calcolata come sommatoria, con un intervallo di punteggio tra 18 (basso impatto del disordine sulla qualità di vita percepita, QVP) e 126 (forte impatto del disordine sulla qualità di vita percepita, QVP).

Precedenti test su campioni statistici misti (ad esempio composti da soggetti con e senza disturbi di disordine) hanno ottenuto una media (aritmetica) di 59 con una deviazione standard di 38.

I punteggi vanno interpretati rigorosamente come segue:

- **18-53 = basso impatto** del disordine sulla qualità della vita (QVP);
- **54-89 = medio impatto** del disordine sulla qualità della vita (QVP);
- **Più di 90 = alto impatto** del disordine sulla qualità della vita (QVP).